

6月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	1	はちャ棒	2	五穀のビスケット	3	ハーベストセサミ	4	カルシウムウエハース	5	棒チーズ	6	麦菓子
昼食	夏野菜カレー ゴーヤーの白和え きになる野菜ジュース		ごはん みそ汁(キャベツ) 白身魚のアーサ天ぷら 黄桃 小松菜とコーンの和え物		麻婆大根丼 中華スープ ごぼうサラダ バナナ		麦ごはん みそ汁(山東菜) 麩チャンブルー パイン缶 チキンのマーレード煮		麦ごはん レバーのみそ汁(ちむしんじ) 鮭のコーンクリーム焼き おくらの梅和え みかん缶		ケチャップ風味焼きそば バナナ ミルク	
3時のおやつ	りんごマフィン ミルク		きなこスコーン ミルク		黒糖蒸パン オレンジ ミルク		フライビーンズ ミルク		黒棒 りんご ミルク		ツナマヨおむすび お茶・麦茶	
午前のおやつ	8	動物ビスケット	9	焼き芋	10	丸ポウロ	11	ぼたぼた焼き	12	豆乳(フルーツ味)	13	Feウエハース
昼食	ごはん みそ汁(ほうれん草) 照り焼きハンバーグ キャベツの和え物		ごはん みそ汁(冬瓜) カレー肉じゃが ちくわの磯辺揚げ		ごはん みそ汁(玉ねぎ) 豚のしょうが炒め 春雨の和え物		ごはん みそ汁(大根) 鶏かつ トマト パパイアの和え物		ごはん ゆし豆腐 黄桃 スルルーの南蛮漬け いんげんのごまマヨ和え		ホットドック きゅうりとささみのサラダ バナナ ミルク	
3時のおやつ	紅芋サーターアンドギー ミルク		焼麩のフレンチトースト オレンジ ミルク		ストーンクッキー ミルク		マーブルケーキ ミルク		亀の甲せんべい パイン ミルク		おにぎり(じゃこおかか) お茶・麦茶	
午前のおやつ	15	ビスコ	16	カル鉄スティック	17	バナナ	18	こざかなせんべい	19	野菜スティック	20	せんべい
昼食	チキンカレー スティックきゅうり ヨーグルト		ごはん みそ汁(キャベツ) 豚肉と大根の煮付け 白菜のおかか和え		マージンごはん みそ汁(豆腐) さばの竜田揚げ もやしの中華風和え物		スタミナ丼 冬瓜のすり流し きゅうりともやし和え物		お子様ランチ 野菜スープ パーベキューチキン ポテトサラダ すいか		ポークカラंगा(ケニア) トマトのツナ和え パイン缶	
3時のおやつ	ヒラヤーチー ミルク		きなこドーナツ ミルク		いちごマフィン りんご ミルク		トライアングル ミルク		生クリームケーキ 牛乳		タンナファクラー ミルク	
午前のおやつ	22	胚芽ビスケット	23		24	ソフトせんべい	25	ぶどうゼリー	26	焼き芋	27	豆乳ウエハース
昼食	ごはん イナムドッチ 千切りイリチー 野菜のマヨネーズ和え 黄桃		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>いれい ひ</p> <p>慰霊の日</p> </div>  </div>		鶏ごぼうの和風パスタ 白菜と春雨のスープ かぼちゃサラダ		ごはん みそ汁(ヘチマ) さばの西京焼き ほうれん草としめじの炒め物		ごはん みそ汁(大根) 焼きチキンの野菜あんかけ モーウイのサラダ		チキンライス じゃが芋とコーンのスープ バイクどかぼちゃ	
3時のおやつ	芋天ぷら ミルク				カラメルバナナケーキ オレンジ ミルク		手作り桑茶ちんすこう ミルク		クレープ(県産パイン) バナナ ミルク		いちごジャムサンド ミルク	
午前のおやつ	29	マリービスケット	30	カルシウムせんべい	<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px;"> <p>お口を育てよう!</p> <p>★「ごはん」で練習</p> <p>＜注目ポイント＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 一口量が適切かどうか確認しましょう。 <input type="checkbox"/> 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。 <input type="checkbox"/> 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。 </div>							
昼食	マージンごはん みそ汁(長ねぎ) のり塩から揚げ ゴーヤーチャンブルー		三色ごはん オクラのごま和え 黄桃									
3時のおやつ	おからクッキー オレンジ ミルク		フライドおさつ バナナ ミルク									



給食だより6月号

お口を育てて「美味しい」を安全に！

6月は「食育月間」です。今月は、子どもたちが一生使い続ける「お口の機能」にスポットを当てます。給食の時間に練習している「正しく噛んで飲み込む力」は、健やかな成長の土台になり、豊かな食生活の基礎を築きます。

★「噛むこと」の大切さ



1. 「噛むこと」は安全に飲み込むための準備

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて「飲み込みやすい塊（食塊）」にすることです。これが不十分だと、喉に詰まらせる「誤嚥（ごえん）」のリスクが高まってしまいます。

2. 体を動かすための「スイッチ」

単に飲み込むだけでなく、噛むことで以下のような「育ち」を促す目的があります。

- 消化・吸収の助け
唾液に含まれる酵素が消化を助け、胃腸への負担を軽くします。
- 脳への刺激
噛むことで咀嚼筋が動き、顎周辺の血流が促進されます。脳の働きとの関連も研究されています。
- 口の筋肉を鍛える
噛むことで口周りの筋肉が発達し、口腔機能全体の発達を支えます。
- 顎を育てて歯並びを整える
永久歯がきれいに並ぶためのスペースを作ります。

3. 「おいしい！」を感じるための「探求」

「噛むこと」の一番の醍醐味は味わうことです。

- 味覚の発達：よく噛むことで、素材本来の甘みや旨みが溶け出し、味覚が豊かになります。
- 満腹感：脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。



★声かけで「食べる力」を後押し

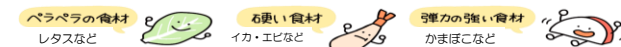
毎日の食事中、つついっ焦って声を掛けてしまうことはありませんか？ほんの少し言葉を添えるだけで、子どもの「カミカミ」を促す魔法の声掛けが変わります。

<p>早く食べて！</p>	<p>焦ると「丸飲み」の癖がつき、窒息や誤嚥の危険が高まります。</p>	<p>GOOD, モグモグ、いい音がするね！</p>
<p>お口に もっと入れて！</p>	<p>詰め込みすぎは喉を詰まらせる原因。適切な「一口量」を覚えることが大切です。</p>	<p>GOOD, リスさんみたいに、少しずつカミカミしよう</p>
<p>遊びながら 食べない！</p>	<p>意識が他に飛ぶと、飲み込むタイミングを逃しやすくなります。</p>	<p>GOOD, 今日は得が入っているかな？ お野菜の色を見てごらん</p>

★発達に合わせた食事で咀嚼力アップ

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- ひき肉のようにバラバラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- さつま芋やトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きいまま提供しましょう。
- 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
- 蒸し焼きにするなど、しっとりとして上げることが心がけましょう。
- バラバラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することを控えましょう。



日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、押麦、マヨネーズ、油、すりごま(白)、小麦粉	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、豆腐、○卵、○牛乳、○加工乳	玉ねぎ、ゴーヤー、人参、トマト、なす、ヘチマ、○りんご1/8個、○りんごジャム
2火	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、○保育乳(調理用)、卵、油揚げ、○きな粉、○卵、○加工乳、アーサ(乾燥)	小松菜、キャベツ、人参、にんじん、コーン缶、ねぎ
3水	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、白煎りごま、すりごま(白)、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、シーチキン、○加工乳、カットわかめ	大根、○オレンジ、チンゲンサイ、千切りごぼう、人参、えのきたけ、きゅうり、しいたけ、長ねぎ、バナナ
4木	胚芽米、○さつまいも、○油、○片栗粉、○砂糖、押麦、油、◎カルシウムウエハースいちご	鶏手羽元、○大豆(ゆで)、豆腐、卵、豚Bロース スライス、車麩、○加工乳	キャベツ、山東菜、太もやし、玉ねぎ、○人参、からし菜、マーマレード
5金	米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、砂糖、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、ゴーヤー(豚うで肉)、豚しゃぶ、粉チーズ、○加工乳、しらす干し、◎棒チーズ	きゅうり、○りんご、人参、オクラ、クリームコーン缶、うめ干し、にら
6土	沖縄そば麺(ゆで)、○胚芽米、○マヨネーズ、○マージン(もちきび)、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、○シーチキン、○味噌のり、加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、バナナ
8月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○無塩バター、パン粉、○紅芋粉、三温糖、片栗粉、油	豆腐、合ひき肉、○卵、油揚げ、シーチキン、○加工乳	キャベツ、ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、人参、ピーマン
9火	胚芽米、じゃがいも、○焼豆、○砂糖、小麦粉、油、○無塩バター、砂糖、◎焼き芋	豚Bロース スライス、厚揚げ、ちくわ(無卵白)、○牛乳、卵、○加工乳、わかめ(乾)、あおのり、豆腐	○オレンジ、冬瓜、玉ねぎ、人参、切りこんにゃく、グリーンピース(冷凍)、ねぎ
10火	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、春雨、○砂糖、○コーンフレーク(プレーン)、三温糖、油、ごま油	豚Bロース スライス、○牛乳、スライスハム、油揚げ、シーチキン、○加工乳	玉ねぎ、きゅうり、人参、赤ピーマン、ピーマン、○レズン、ねぎ
11木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、パン粉、油、小麦粉、新玄	鶏むね肉、卵、○保育乳(調理用)、○卵、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	大根、パパイア(千切り)、トマト、きゅうり、ねぎ
12金	胚芽米、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、すりごま(白)	ゆし豆腐、スルルー(きびご)、○加工乳、◎豆乳(フルーツ味)、キングフィレ(切り身・骨なし)	○パインアップル、いんげん(冷凍)、にんじん、ねぎ、レモン果汁、○オレンジ
13土	○胚芽米、コッペパン(切り込み入り)、除去用マヨネーズ、油、白煎りごま、卵なしパン(又は超熟ロール)	鶏ささ身、ウインナー、○しらす干し、加工乳、○焼きのり	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、バナナ
15月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、押麦、○油、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○シーチキン、○加工乳、ヨーグルト60g	玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、○キャベツ、○人参、○にら
16火	胚芽米、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、○油揚げ、三温糖、新玄	豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、○牛乳、○きな粉、○加工乳、わかめ(乾)	大根、白菜、オクラ、キャベツ、にんじん
17火	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○有塩バター、マージン(もちきび)、油、片栗粉、砂糖、三温糖、ごま油、新玄	さば(切り身/骨なし)、豆腐、○卵、○牛乳、○加工乳	○りんご、もやし、小松菜、山東菜、にんじん、しょうが、◎バナナ
18木	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、揚げ油、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、○卵、○クリームチーズ、○加工乳	なす、冬瓜、きゅうり、太もやし、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ
19金	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、○ホットケーキ粉	鶏もも肉(皮なし)、ツナ油漬缶、○牛乳(県産成分無調整)	スイカ、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参、パプリカ(赤)、ねぎ
20土	胚芽米、砂糖、油	豚Bロース スライス、ツナ油漬缶、○加工乳	玉ねぎ、トマト、きゅうり、人参、スライスマッシュルーム水煮、しめじ
22月	胚芽米、○さつまいも、○てんぷら粉、○揚げ油、マヨネーズ、油、新玄	ゴーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、刻み昆布、○加工乳	ブロックリー(冷凍)、ゆで千切り、冬瓜、イナムドゥチ用切りこんにゃく、人参、コーン缶、干し椎茸
24水	スパゲティ(1.6mm)、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、春雨、マヨネーズ、オリーブ油	鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、○牛乳、○卵、しらす干し、刻みのみ、○加工乳、だし用昆布	栗かぼちゃ、○オレンジ、玉ねぎ、人参、白菜、○バナナ、ささがきごぼう、いんげん(冷凍)、コーン缶、ねぎ
25水	胚芽米、○小麦粉、○油、○三温糖、押麦、砂糖、油、新玄	さば(切り身/骨なし)、豆腐、○加工乳	ほうれん草(冷凍・国産)、ヘチマ、しめじ
26金	胚芽米、油、ごまドレッシング、三温糖、片栗粉、新玄、◎焼き芋	鶏もも肉(皮付き)、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	モーウイ、大根、きゅうり、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、長ねぎ、ピーマン、○バナナ
27土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、油	牛乳、鶏ひき肉、○加工乳	栗かぼちゃ、クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン缶
29月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、油、マージン(もちきび)、片栗粉、小麦粉、三温糖、○煎りごま	鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、○調製豆乳、○おから(ドライ)、豚Bロース スライス、○加工乳、あおのり	ゴーヤー、○オレンジ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、にんにく、しょうが
30火	胚芽米、○紅芋、○さつまいも、○油、○グラニュー糖、油、すりごま(白)、三温糖	鶏ひき肉、卵、○加工乳、豆腐	小松菜、玉ねぎ、人参、オクラ、○バナナ